

TTC-600

CURSO OFICIAL DE PROFESORES  
DE YOGA Y FILOSOFÍA VEDANTA

DE LA FEDERACION INTERNACIONAL DE YOGA CLASICO



## **INTRODUCCION AL TTC-600**

- INTRODUCCION
- PORQUE YOGA EN SERIO
- A QUIÉN SE DIRIGE ESENCIALMENTE EL YOGA

## **PRESENTACION DEL TTC-600**

- BUSCADORES SINCEROS
- UN FIN DE SEMANA AL MES

## **YOGA DE SINTESIS DE S.S. SWAMI SIVANANDA**

- SWAMI SIVANANDA
- SWAMI VISHNU DEVANANDA
- SWAMI OMKARANANDA

## **CUERPO DOCENTE**

- PARAMPARA
- ACADEMICOS
- TECNICOS ESPECIALISTAS

## **CONTENIDO DEL CURSO**

- ASANAS (POSTURAS DE YOGA)
- PRANAYAMA
- PURIFICACIÓN Y DIETA
- MEDITACIÓN

## **DESARROLLO DEL CURSO**

- CONVIVENCIA EN EL ASHRAM
- CERTIFICADO Y EXÁMENES FINALES
- UN PRECIO ASEQUIBLE A TODOS
- MATERIAL
- PROGRAMA DIARIO
- AGENDA ANUAL
- PLANTEAMIENTO IDEOLOGICO
- SISTEMA PEDAGOGICO

## **TEMARIO 2012**

## **BIBLIOGRAFIA**

**ANEXOS, POR IMPERATIVO LEGAL,  
PARA LA CUALIFICACIÓN PROFESIONAL  
DE INSTRUCCIÓN EN YOGA.**

# Introducción al TTC-600

## INTRODUCCION



La casualidad no existe. El Universo está orquestado maravillosamente. Han hecho falta muchas vidas, esfuerzos y sufrimiento para que "tropezaras" con esta posibilidad, en este ahora, y esto merece nuestra celebración, seriedad y respeto.

Este Curso debería ser gratuito y perfecto, y, aunque todavía no lo sea, sí es profundamente honesto y comprometido. Pretende ser aquella oportunidad que a muchos nos hubiera gustado encontrar hace 30 años, sin las dificultades del idioma, la lejanía, el choque cultural, etc. Es una actualizada combinación entre la tradición y la ciencia de vanguardia, un maridaje pausado entre la ortodoxia y la erudición.

Intentamos facilitar la mejor experiencia formativa, en un mano a mano vivencial donde la última respuesta se lee en los ojos y no en los libros, donde cabeza y corazón dejan de rivalizar y se aúnan camino de su propia trascendencia. Donde se disciplinan amorosamente el cuerpo, las energías y las voluntades.

Aunque todo el mundo conoce la palabra "Yoga", quizá haya tantas ideas y definiciones como mentes. Cada persona tiene su propia concepción de lo que es el Yoga, a veces excesivamente enfática, otras veces infravalorada, en ocasiones malinterpretada y, con frecuencia, desfigurada por razones distintas en cada caso. Los buscadores de la "Perfección" harían bien en tomarse las cosas muy en serio y no afrontar el tema como si fuera un problema sociológico, o algo con lo que obtener riquezas, nombre y fama.

Nada puede ser más querido para el ser humano que el Yoga si se sabe lo que realmente significa. No es sólo una asignatura de estudio que se escoja, como en la Universidad, para conseguir un aprobado o un diploma. Es un sistema que tenemos que integrar en nuestra vida personal y en nuestra práctica cotidiana como un arte por el que nos situamos más cerca del ideal de la vida de lo que nos hallamos en nuestra situación o circunstancia actual.

Hacen falta buenos profesores de Yoga en este mundo enloquecido, donde se sobrevive entre el miedo y la esperanza, pero nadie puede dar lo que no tiene, ni un ciego conducir a otro ciego. ¿Qué podemos dar a los demás si nuestra vida está enturbiada por las pasiones, el egoísmo y la ignorancia ante las inquietudes existenciales? A menudo, ni siquiera un consuelo psicológico para sobrevivir.

La madurez, a veces conquistada en el yunque del sufrimiento (este Curso es muy duro), impone, antes o después, sacar el ojo de la inteligencia de las cosas que no son (el mundo dual) y dirigirlo hacia el esplendor de la naturaleza esencial propia. Indudablemente, esto implica un vuelco total de los valores, una revolución psicológica, un no acomodarse en la ineficaz línea horizontal, infructuosa, para progresar hacia la línea vertical del despertar, del descubrimiento de potencialidades maravillosas que son prerrogativas del alma humana.

El gran maestro Swami Sivananda y todos sus seguidores siempre han insistido en que la espiritualidad es un asunto de experiencia directa y práctica, resumiéndola en una frase clave: "Vale más un gramo de experiencia que una tonelada de teoría".

Yoga es una filosofía de orden realizador, transformador; no tiene como finalidad la simple especulación conceptual, sino la realización de un estilo de vida, de un estado de conciencia.

La dialéctica filosófica debería ser un preciso proceso de liberación del alma de las ilusiones mundanas, de las proyecciones divagativas, de los múltiples placeres sensoriales, proponiendo una visión del verdadero Ser. Yoga es un término muy mal entendido y del que se abusa mucho actualmente. Debemos comprender que se trata de una palabra sagrada, que designa tanto el medio como el fin. Es la meta de la existencia humana. Se habla mucho de Yoga, pero esta palabra ha sido hasta tal punto profanada que hoy en día incluso es sospechosa, aun cuando ni siquiera se conoce con exactitud lo que realmente significa.

Tiene que quedar claro que el Yoga no consiste sólo en flexionar y estirar los miembros en distintas posturas. El Yoga no es tocar la campana o batir los címbalos en las ceremonias, ni mirar fijamente una vela o contemplar un punto en la pared mientras se cantan mantras. No es que estos procesos carezcan de significado, pero sólo son ayudas preliminares, muy preliminares, verdaderos puntos de partida en la larguísima marcha del estudiante de Yoga en su búsqueda de la Realidad.



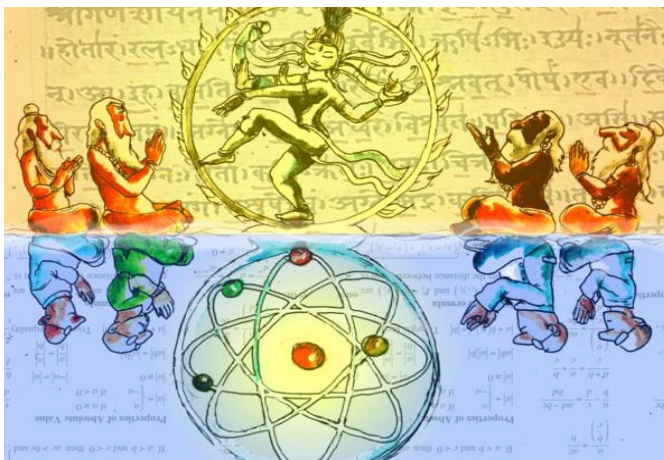
# Introducción al TTC-600

## PORQUE YOGA EN SERIO

Hay una definición superficial del Yoga como “unión”, una descripción irreflexiva conocida por todos; pero no es fácil saber en qué consiste esa unión y quién es el que se une con qué. Y otra duda que se nos planteará es cuál es la finalidad de esa unión. En primer lugar, quizá no esté claro qué es lo que va a unirse en esta unión llamada Yoga. Y, en segundo lugar, ¿por qué vamos a esforzarnos por obtener dicha unión? ¿Qué vamos a ganar con ello? ¿Cuál es el objetivo y el misterio que se encierra tras ello? Estas dificultades psicológicas pueden presentarse y hay que aclararlas desde el principio.

El Yoga no es sólo un conjunto de prácticas, sino la propia ciencia de la Vida. El Yoga promete curar todas nuestras enfermedades físicas, mentales, emocionales, espirituales. El Yoga promete la dicha perenne libre de todo sufrimiento, la perfección. El Yoga es lo que separa al hombre del dolor y lo instala en su propia Infinitud. Todos los sistemas de Yoga tienen en común la salud física, la disciplina ética, la concentración, el desinterés y el desarrollo de una visión universal. Es una ciencia que incluye a todos y está pensada para la vida práctica de todos. Está basado en escrituras universales, de origen ignoto, que trataron sobre la esencia de la Vida, la Ciencia de la Realidad, destinada a devolverle al hombre su herencia divina, su identidad olvidada.

*“Todas las perspectivas sobre la Realidad son correctas pero parciales. El punto de vista más verdadero es el que las articula en una visión universal que no deja nada fuera. En consecuencia, el Yoga —y en particular su esencia, la meditación— es la ciencia de la ampliación gradual de la conciencia individual hasta su identificación con la Conciencia Universal, con Lo Absoluto”. Amma-Shankara (Javier Ruiz)*



## A QUIÉN SE DIRIGE ESENCIALMENTE EL YOGA

A aquellos que, por experiencia directa, por intuición supraconsciente, por fe en el principio de trascendencia, por madurez concienzuda, por sed de búsqueda de la Verdad, etc., pueden sentir la “llamada” a la comprensión de sí mismos. El Yoga es la ciencia del autoconocimiento para el Ser. El Yoga conduce al ente a descubrirse como unidad, mientras que el individuo en general es multiplicidad, dicotomía, conflicto.

El Yoga no trata de convencer a nadie, ni le impone a nadie sus convicciones filosóficas y su praxis, sino que vive y se expresa en la dignidad de lo que es. Probablemente, si alguien tiene del Yoga un concepto erróneo se debe a que algunos lo han transformado en una mera profesión, en un mercado de simonía, en una parodia, degradando lo que es sagrado.

Yoga colma las escisiones, integra el mundo de la dualidad abarcando, de golpe, la esfera de lo sensible y de lo inteligible. Si se sigue con fidelidad y vocación, desvela la Bienaventuranza y la Plenitud de la Pura Conciencia, más allá de todo objeto-evento de cualquier orden y grado. Desde el pequeño amor, apropiador y egoísta, conduce al desvelamiento de ese Amor que se dona, que se ofrece a sí mismo sin límites; Amor que no es debilidad, ni pasividad, ni pasión, sino comprensión sapiente y solar.

El Curso de Profesores de Yoga y Filosofía Vedanta de Swami Omkarananda se basa en las enseñanzas transmitidas por su maestro, Swami Vishnu Devananda, uno de los principales discípulos de Swami Sivananda. Swami Vishnuji fue enviado por su maestro a Occidente en 1957. Fue autor de El libro de yoga, Meditación y mantras y Karma y Reencarnación, entre otros.

La genialidad del trabajo de Swami Vishnu Devananda consiste en que no trató el Yoga como un acercamiento unilateral a la vida. Practicar solamente asanas (posturas) no es sino otra forma de ejercicio físico. Si uno se consagra solamente a controlar pranayama (respiración), está empeñado en una simple terapia. Si se repiten solamente mantras (invocaciones) se lleva a cabo una forma más de oración.

El poder interior del Yoga se hace patente cuando los tres medios (asanas, pranayama y mantras) se unifican en una tarea de autodescubrimiento. Solamente entonces, cuando la disciplina del cuerpo, la mente y el espíritu se sintetiza, comenzamos a entrar en el más profundo misterio.



# Presentación del TTC-600

## BUSCADORES SINCEROS...

### ... TIENEN SITIO EN EL CURSO DE PROFESORES.

Para llevar a cabo esta formación no es necesario tener la intención de ejercer el oficio de profesor de Yoga, aunque al terminar será una tentación irresistible y una forma de continuar aprendiendo.

A lo largo del curso, la evolución de algunos alumnos es imprevisible: mientras algunos sin mucha preparación consiguen logros insospechados, otros con sólida educación parecen no avanzar. Este fenómeno nos demuestra que el Yoga no depende de la erudición y la influencia de los samskaras de vidas anteriores. Hemos constatado una especie de predestinación en los estudiantes que compartirán esta experiencia. Sin duda, es el karma el que traerá a unos alumnos y no a otros. No hay casualidades.

El valor profundo de esta experiencia única es reconocido hasta por los más críticos. Esta inmersión no puede compararse a las clases periódicas de una hora por otros métodos. Es necesario contar con un profundo deseo de impregnarse de la energía tranquila y equilibrada del Yoga y transmitirla a los demás. La edad no constituye ningún factor en la efectividad del Yoga. La enfermedad y los trastornos no disuaden de su práctica. La ocupación profesional, la confesión religiosa o la formación académica quedan preservadas al margen de este entrenamiento Universal.

**Este Curso no es una gimnasia intelectual, es una experiencia.** Recibimos uno de los entrenamientos mentales más intensos del mundo con la finalidad de aprender a ver más allá, incluso en lo cotidiano, un sentido trascendental de la existencia.



## UN FIN DE SEMANA AL MES...

### ...UN TIEMPO BIEN ADMINISTRADO.

El Curso está diseñado para que se desarrolle durante un fin de semana al mes durante 20 meses, con un total de 500 horas lectivas presenciales y 100 de prácticas tuteladas.

Swami Vishnu Devananda inventó el exclusivo sistema de entrenamiento: las vacaciones yóguicas y el Curso Intensivo de Profesores, que se lleva a cabo durante cuatro semanas seguidas.

Sin embargo, la experiencia en nuestros tiempos demuestra que los estudiantes comienzan a experimentar una importante saturación a partir de la segunda semana de aprendizaje. El cambio es tan radical y los conocimientos tan ajenos a la vida ordinaria que surgen rebotes de ego y lesiones físicas que no tienen una justificación orgánica. Esta reflexión no desmerece en absoluto la experiencia única del Curso Intensivo de Swamiji, pero ni los tiempos son los mismos, ni nosotros tenemos su sabiduría ni su infinita capacidad de iluminar el alma de los estudiantes.

Sin embargo, teniendo en cuenta todas estas razones y considerando que no hay que hacer de prisa las cosas que son para siempre, el Curso de Profesores de Yoga y Filosofía Vedanta de Swami Omkarananda dosifica el Curso en fines de semana mensuales, durante dos años, pero extremadamente intensos (500 horas lectivas presenciales).

El alumno recibe una enseñanza que abarca todos los aspectos de la práctica, la teoría y la filosofía del Yoga, y vive la experiencia directa de una apertura de su conciencia a nivel físico, mental y espiritual. En contacto con un profesor experimentado, se da cuenta de los límites falsos de su conciencia. Y es que, en la formación, se sigue el sistema indio tradicional del Gurukula que Swami Vishnu Devananda impulsó, en el cual el profesor y el alumno conviven juntos en el Ashram. A través de esta convivencia diaria, el pupilo adoptaba la forma de vida de su maestro y absorbía todos y cada uno de sus conocimientos.

Por otra parte, el diseño circular de los cursos permite incorporarse a lo largo de todo el año, lo que permite una interesante simbiosis entre alumnos de diferentes niveles.



# Yoga de síntesis de Swami Sivananda

SWAMI SIVANANDA

Swami Sivananda, uno de los más grandes maestros de Yoga del siglo XX.

## SU INFANCIA Y JUVENTUD

Nacido en 1887 en Pattamadai, Tamil Nadu (India del Sur), Swami Sivananda, cuyo nombre era en ese momento KuppuSwami, fue un chico brillante. Su sorprendente anhelo y habilidad para aprender y asimilar conocimientos le ganó el respeto de sus profesores, quienes lo invitaron a participar en cirugías ya en su primer año de carrera médica.

## EL DOCTOR KUPPUSWAMI

El joven doctor KuppuSwami sintió un fuerte impulso por irse a Malasia, donde comprobó que había mucha necesidad. Un día, el doctor KuppuSwami tuvo la oportunidad de curar a un Sannyasin peregrino (renunciante o monje), quien lo instruyó en Yoga y Vedanta. Desde ese día, su vida cambió y, gradualmente, el doctor KuppuSwami se volvió más introspectivo, no pudiendo dejar de reflexionar sobre las grandes cuestiones de la vida.

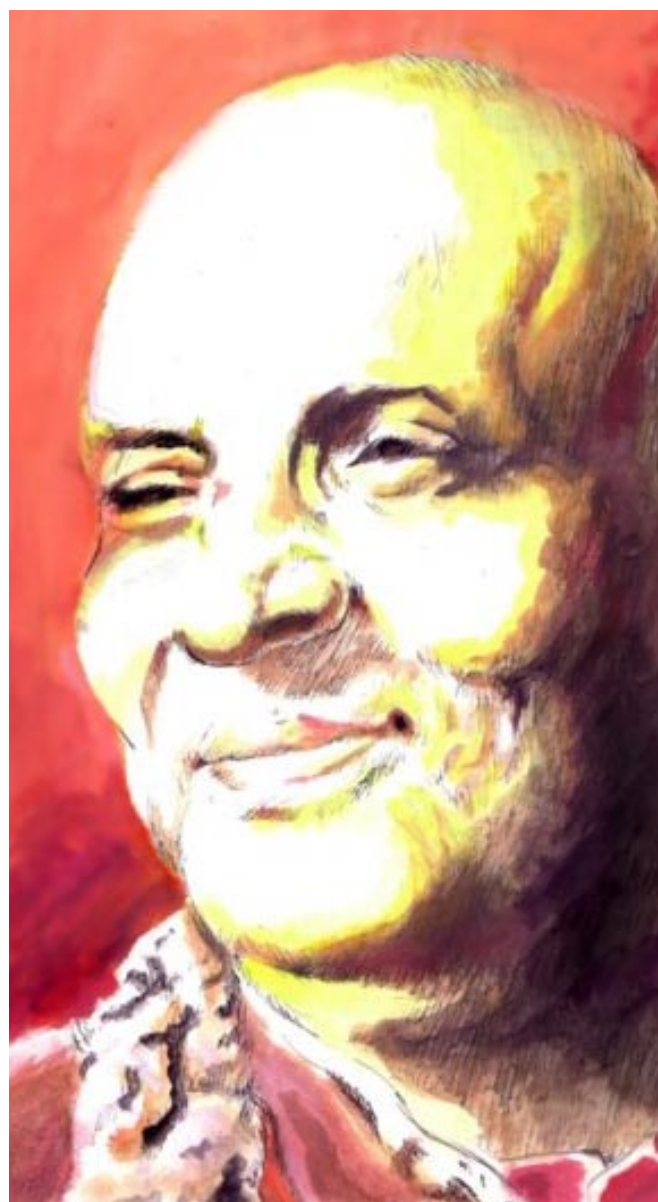
## EL GRAN SANNYASIN SWAMI SIVANANDA

Lleno de un deseo tremendo por el crecimiento espiritual y la iluminación, KuppuSwami fue al norte de la India buscando a su Guru. En la ciudad santa de Rishikesh (que significa "la morada de los sabios"), KuppuSwami descubrió a su Guru, quien le dio Sannyasa (votos de renunciación de un monje).

Luego de hacer esos votos, Swami Sivananda Saraswati, como sería conocido de allí en adelante, y durante los diez años siguientes aproximadamente, comenzó un Sadhana (prácticas espirituales) y Tapas (austeridades) diario y sumamente intenso.

## SWAMI SIVANANDA, MAESTRO DEL MUNDO

Desde entonces, Swami Sivananda se convirtió en uno de los maestros de Yoga más prolíficos que nunca hayan existido. Escribió personalmente, a mano (no había computadoras en aquel entonces), más de 200 libros sobre temas vinculados al Yoga y a la Filosofía. Las enseñanzas del Maestro Sivananda pueden resumirse en estas 6 palabras:



**“SIRVE, AMA, DA,  
PURIFÍCATE, MEDITA,  
REALÍZATE”.**



# Yoga de síntesis de Swami Sivananda

## SWAMI VISHNU DEVANANDA

Fundador de los Centros Internacionales Sivananda de Yoga Vedanta, Swami Vishnu-Devananda fue una autoridad mundial en Hatha y Raja Yoga.

Swamiji nació en Kerala, al sur de la India, en 1927. Siendo adolescente, sin recursos financieros para la Universidad, se alistó en el ejército para recibir la educación científica que tanto deseaba.

Durante este tiempo, mientras buscaba en la papelería algo que se le había perdido, sus ojos se detuvieron en un escrito titulado 20 instrucciones espirituales, de Swami Sivananda. El panfleto comenzaba así: "Un gramo de práctica es mejor que toneladas de teoría". El carácter práctico y el inherente poder de estas sencillas palabras condujeron a Swamiji a viajar a través de la India durante un permiso de 36 horas para conocer a Swami Sivananda en la lejana Rishikesh, en los Himalayas. Esta breve visita causó tal impresión en la mente del joven que resolvió volver tan pronto como le fuera posible.

### CONOCIENDO AL MAESTRO

En su segunda visita, el joven discípulo recibió dos poderosas lecciones de Swami Sivananda. La primera lección vino cuando Swami Vishnu-Devananda se sintió demasiado tímido y un poco arrogante para inclinarse ante el Guru Swami Sivananda, por lo que el Maestro se postró por completo ante el joven estudiante dando una lección de humildad.

La segunda lección llegó durante un Arati (ceremonia de adoración) al Ganga (río Ganges). Swamiji estaba perplejo y dubitativo, ya que se cuestionaba cómo era posible que personas inteligentes adoraran lo que científicamente es tan sólo H<sub>2</sub>O. Entonces, el Maestro sonrió sutilmente y miró a Swamiji, quien de inmediato percibió el río como una vasta, brillante, luz cósmica. Swami Sivananda invitó entonces al joven a permanecer en el Ashram para estudiar y convertirse en Yogui. Swami Vishnu-Devananda, espontáneamente, respondió "sí"

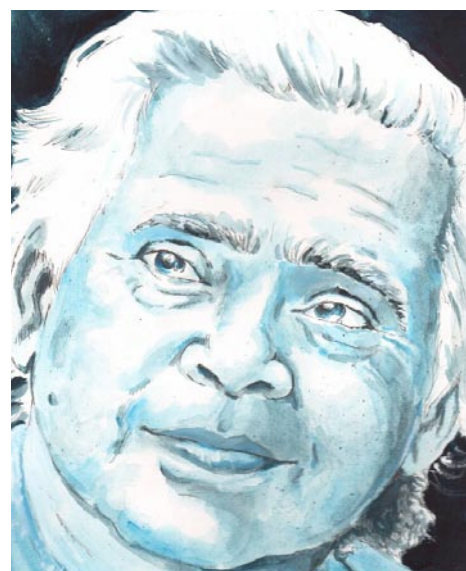
En lo que pienses te convertirás. Piensa: "Soy fuerte" y te harás fuerte. Piensa: "Soy débil" y te harás débil. Piensa: "Soy un necio" y te convertirás en un necio. Piensa: "Soy un sabio o Dios" y sabio o Dios serás.

### EL ENTRENAMIENTO

Durante 10 años, Swami Vishnu-Devananda permaneció en el Sivananda Ashram y fue entrenado en todos los aspectos del Yoga por Swami Sivananda.

Swami Vishnu-Devananda se convirtió rápidamente en un excepcional adepto del sendero del Hatha Yoga, y era además un entusiasta e incansable Karma Yogui.

Un día, Swami Sivananda entregó a Swamiji un billete de 10 rupias (¡menos de un dólar!) y sus bendiciones para viajar a Occidente y difundir las enseñanzas del Vedanta. "Las personas están esperando", fueron las palabras del Maestro.



### SWAMIJI COMO UN MAESTRO MUNDIAL

La energía sin límites de Swamiji y su profunda inspiración lo condujeron a fundar y dirigir los Centros Internacionales Sivananda de Yoga Vedanta, que actualmente superan los 80 centros de Yoga y 7 Ashrams, más muchos centros y profesores afiliados.

Swami creó el primer Curso para la Formación de Profesores de Yoga, que hasta la fecha ha entrenado a más de 15.000 profesores certificados en el campo del Yoga y la espiritualidad.

Uno de sus toques brillantes fue resumir estas antiguas y vastas enseñanzas en cinco principios de Yoga, los cuales son fáciles de entender y convenientes para incorporar en la práctica diaria.

### EL SWAMI VOLADOR Y LAS MISIONES DE PAZ

A lo largo de toda su vida, Swamiji estuvo profundamente interesado en el bienestar del mundo y el constante desastre de las guerras. Esto lo llevó a aprender a volar y luego a pilotar personalmente un pequeño avión por encima de muchas de las zonas conflictivas del mundo. No sólo tuvo éxito en incitar a debates y concienciar a los medios informativos, sino que también "bombardeó" estas zonas devastadas por la guerra con flores y panfletos de paz mientras repetía el mantra para la paz: **Om Namó Narayanaya.**



# Yoga de síntesis de Swami Sivananda

## SWAMI OMKARANANDA

Mi historia y circunstancias carecen de valor. Si alguno recóndito se encontrara, se debería exclusivamente a la santidad del Parampara representado por Swami Sivananda y mi maestro Swami Vishnudevananda. Aunque dicen que a ambos los maté: al primero, el mismo año que nació este cuerpo; al segundo, el año que nació este swami.

Por la gracia de Swámiji, igual que otros miles de estudiantes, he dedicado mi vida a la búsqueda de lo Real. Anduve buscando diplomas y libros, y me dieron escobas y sartenes. Buscaba el silencio de las grutas himaláyicas y la paz de los claustros monacales; sin embargo, Swami Vishnu me sumergió en jornadas interminables de servicio y de trabajo. Y sin darme apenas cuenta, llevo décadas de vida pública y 30.000 clases de Yoga y otras cosas abstractas; he fundado centros, templos, asociaciones, y formado a centenares de profesores.

La Universidad me permitió estudiar medicina y psicología. Almacené muchos datos inútiles que ahora me cuesta mucho trabajo olvidar. Aprendí tantos idiomas que ahora no hablo bien ninguno. Mi currículum, insolente como un acúfeno, no cesa de recordarme lo viejo que soy. Mis medallas tintinean, absurdas, como los cascabeles del borrico del alfarero.

Contaminado divinamente por aquellos locos egregios, he dedicado mi juventud, todos mis sueños y energías a la espiritualidad; no entre los libros, como los eruditos pandits, sino en la práctica ascética. Por eso mi lenguaje es rudo e impertinente, más propio de un leñador que el de un escriba. Mi discurso provocador no se basa en entelequias caleidoscópicas, sino en la Luz que las hace posibles. Atestiguo que existen áreas cognitivas más allá de la mente tejida con la urdimbre espacio-temporal. Que el pensamiento no es un flujo continuo sino el burbujeo de una mente efervescente y enferma; pero que entre burbuja y burbuja hay infinitos espacios para trascenderla. Que todo lo importante está más allá del limitante.

He extraviado aquel dulce-picante de la duda. Me nacen pocas preguntas, me cuesta encontrarlas. Me he acostumbrado de tal manera a la incertidumbre y a la voluntad de Dios que sólo puedo sentarme a contemplar desde la inocencia y el asombro prístino, como hacen algunos niños.

Por eso ya no busco, ni pido, ni espero, sólo medito e intento servir. Cuando la búsqueda cesa, llega el estado supremo. Me basta con no molestar demasiado, ni hacer sombra con mi ignorancia y mis debilidades al proceso mágico del mundo. Y, sin embargo, intento ayudar honestamente.

Por eso ya no busco, y mucho menos en esa sopa interminable que llamamos cultura, ni en el fenómeno social de la religión. Me aparto, ingenuo y devoto, ante el resplandor intrínseco de todas las cosas. Sé que la locura divina es contagiosa, provoca delirios y convulsiones, un trastorno disociativo, pero eleva a las más altas cotas de éxtasis que se pueden experimentar. El mundo está demasiado cuerdo, terroríficamente cuerdo y por eso está perdiendo su belleza. Pero yo soy infeccioso; lo confieso.



La meditación es mi único medio, fuera del cual parecen ocurrir todas las demás cosas, como los paisajes fugaces en los ventanales de mis queridos trenes. La acción es un intento, tan desesperado como inútil, de ocultar la luz creciente del amanecer imparabable que todos llevamos dentro.

Me aburre el mundo. Estoy hastiado de pan y de circo. Todo lo percibo repetitivo y monótono, como la letanía infame que mantiene despiertas a las gallinas ponedoras en sus jaulas sin noches. Desde mi alienación, nada del mundo sacia; al contrario, da más sed, como beber agua de mar.

Todos los puentes entre lo Real y lo irreal se desvanecen como los perfiles del humo de incienso. La fama, buena y mala, perdió significancia, y en la huida, hasta el sexo y la muerte perdieron su corona. Mi cuerpo, armado con argucias de enfermedad, se alimenta mejor con silencios y luces que con prótidos y glúcidos. Ya no me preocupan las modas, con el color naranja ajado se me simplifica todo. Hablo de la manera que hablo porque sé que no soy ni cuerpo, ni nada. No me hago propaganda porque yo no existo.

Si hablo de Dios, protagonista absoluto de mi vida, me exalto y se me ponen los ojos saltones, como a los peces del acuario cuando les pregunto qué es el agua y el cristal que la contiene.

Consciente de mis limitaciones, por todo lo que ya expliqué, procuro rodearme de los mejores colaboradores, de los que realmente saben. Son ellos los que enseñan en mis cursos y benevolentemente toleran mi presencia como un simple invitado de piedra.

Y si a pesar de todo lo que te he dicho todavía quieres trabajar conmigo, arremangándonos para bregar con el espíritu, locamente, desinteresadamente, apasionadamente, ven: se me amontonan las ideas para mejorar este mundo y a sus demonios.

# Cuerpo Docente

## PARAMPARA



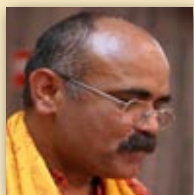
**SWAMI OMKARANANDA**  
ACHARYA



**SWAMI KRISHNANANDA**  
ACHARYA



**SESHA-IVAN OLIVEROS**  
MAESTRO ADVAITA

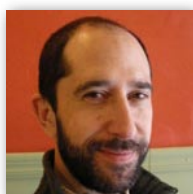


**DR. BHARAT NEGI**  
MÉDICO AYURVEDA



**KRISHNA KRIPA DASA**  
SACERDOTE HINDÚ

## ACADEMICOS



**PROF. JAVIER RUIZ**  
DR. EN FILOSOFÍA  
UNIV. COMILLAS MADRID



**PROF. ALICIA SOUTO**  
DRA. LITERATURA INDIA  
UNIV. SALVADOR BA



**DRA. PILAR LUNA**  
LICENCIADA EN  
MEDICINA Y CIRUGÍA



**PROF. JOSE Mº FERICGLA**  
DR. ANTROPOLOGÍA  
UNIV. BARCELONA



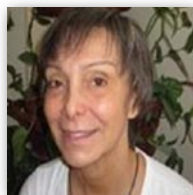
**PROF. VICENTE MERLO**  
DR. FILOSOFÍA  
UNIV. AUTÓNOMA BARCELONA



**PROF. LAIA VILLEGAS**  
DRA. EN HUMANIDADES  
Y PROF. SÁNSCRITO



**PROF. ENRIQUE GALLUD**  
FILÓSOFO Y LINGÜISTA  
UNIV. ALFONSO X EL SABIO



**PROF. Mº CARMEN GRACIA**  
CATEDRÁTICA HISTORIA ARTE  
UNIV. VALENCIA

## ESPECIALISTAS



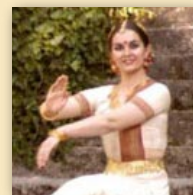
**VISHAL KRISHAN SHARMA**  
ASTROLOGÍA VÉDICA



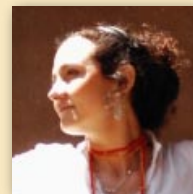
**MS. KALPANA NEGI**  
COCINA AYURVEDICA



**TARUN KANTI ACHARYA**  
MAESTRO DE NADA YOGA



**KATYAYANI DEVI DASÍ**  
BHARATNATYAM,  
DANZA CLÁSICA INDIA



**ANA PAVON**  
CONSTELACIONES  
FAMILIARES



# Contenido del curso

## YOGA CLASICO DE LA INDIA

El curso de profesores de yoga y filosofía Vedanta se centra en el estudio de los diferentes yogas según el criterio de síntesis de swami sivananda:

- ASHTANGA, HATHA Y RAJA YOGA
- KARMA YOGA
- BHAKTI YOGA
- JÑANA YOGA
- KUNDALINI YOGA

Incluye una intensa preparación psicofísica a través de las más variadas técnicas:

### ASANAS (POSTURAS DE YOGA)

Consisten en la práctica diaria y detallada del Saludo al Sol y las posturas de Yoga. No es necesaria una flexibilidad especial, el Yoga no es una competición.

Beneficios que se pueden obtener a través de estas posturas:

- Control de las emociones
- Aumento de la capacidad de concentración
- Buena forma física
- Eliminación de los problemas de aerofagia, hidropesía y reumatismo.
- Cura de los problemas digestivos
- Estimulación de la circulación sanguínea
- Regulación del funcionamiento de la glándula tiroidea
- Flexibilidad de la columna vertebral, tobillos, rodillas y caderas.
- Mantenimiento de la tonicidad y flexibilidad muscular hasta edad avanzada.
- Normalización ciclotímica

### PRANAYAMA

Técnicas respiratorias para el control del Aliento Vital (PRANA): Kumbakas, purificaciones, hiperventilaciones, regulaciones de alternancia, Bandhas, Mudras, etc.

Entre sus efectos destaca el aumento de la capacidad pulmonar, la relajación del sistema nervioso, el equilibrio de los hemisferios cerebrales, la purificación de los nadis (canales sutiles de energía) y el despertar de la energía espiritual interior.

Incluye la práctica del Kapalabhati (limpieza de los pulmones), Anuloma viloma (respiración alternada), Samanu (purificación mental de los nadis), así como 8 pranayamas principales: Ujjayi, Surya bheda, Bhastrika, Plavani, Murcha, Sithali, Sitkari, Brahmari.

Sin el control de la respiración, directa o indirectamente, es muy difícil el control mental.

### RELAJACIÓN

Aprendizaje y práctica de las técnicas más avanzadas de relajación basadas en el Nidra Yoga, con las cuales se alcanzan importantes estados especiales de reposo y conciencia.

### PURIFICACIÓN Y DIETA

Con los Kriyas (Tratak, Neti, Kapalabhati, Dhauti, Nauli y Basti) conseguimos una buena limpieza y purificación de ojos, nariz, lengua, vías respiratorias, esófago y estómago, órganos internos e intestino grueso, etc.

“Simplifica tu vida, purifica tu corazón. Aniquila el egoísmo y la soberbia. Cultiva el amor cósmico. Practica la autodisciplina. Sirve a todos. Ama a todos. Escucha, reflexiona, medita. Inquieta y concéte. Vive en lo Eterno”.

La alimentación sigue el patrón lacto-vegetariano de los Ashrams clásicos en todo el mundo. La vida yóguica excluye el sacrificio de animales y el consumo de sus cuerpos muertos por una cuestión elemental de higiene, respeto a la vida y no violencia.



### MEDITACIÓN

**“En la Oración habla el hombre y escucha Dios.  
En la Meditación habla Dios y escucha el hombre”.**

El objeto de la Vida es la Conciencia y la Felicidad Absolutas. Cuando prescindimos del oleaje de nuestra mente, la tormenta terrorífica se convierte en agua cristalina inofensiva que nos permite ver más allá de nuestros sueños de miedo y muerte.

La meditación es el conjunto de técnicas, practicadas a diario, para conseguir esa paz interior que nos lleva a la autorrealización. El Yoga es la unión con el Absoluto, con la Divinidad, con el Todo, con la Gran Nada. Es el darse cuenta de que nunca existió la separación, de que el mundo sólo fue un sueño loco de una mente amnésica.

# Desarrollo del curso

## CONVIVENCIA EN EL ASHRAM

El mágico entorno del Templo donde celebramos los retiros reúne el aislamiento, el silencio y las fuerzas telúricas que permiten disfrutar de uno de los entrenamientos mentales más duros del mundo.

El Centro Cultural de la India ofrece el espacio sagrado del Templo Hindú de Valencia-Sivananda Ashram, que ha sido adaptado especialmente para este propósito. El pranayama en este lugar embriaga especialmente y las meditaciones elevan la conciencia hasta un lugar adonde el ruido del mundo no puede llegar.

La práctica y las enseñanzas del Yoga requieren autodisciplina y pureza. En este espíritu se basan las reglas del Ashram, que son las siguientes:

- Está prohibido consumir carne, pescado, huevos, ajo, café, té, cebolla, alcohol, tabaco y drogas.
- Asistencia obligatoria a todas las clases del seminario.
- Se usa el uniforme en las clases teóricas y en la meditación.
- Adaptación a la vida comunitaria del Ashram. En las clases teóricas, se mantendrá el debido respeto manteniendo la espalda erguida y sin apoyarse en la pared. Los zapatos se dejarán fuera del Templo.

## CERTIFICADO Y EXAMENES FINALES

El Curso de Profesores de Yoga y Filosofía Vedanta de Swami Omkarananda incluye unas pruebas finales que evaluarán la solidez de los conocimientos y la experiencia adquirida, siguiendo las recomendaciones de control del Consejo Mundial de la International Yoga Federation:

### 1. Memorización de mantras (Dyana Slokas).

Es indispensable superar esta prueba para continuar con el resto.

**2. Un examen escrito de varias preguntas**, que se realizará en el retiro n.º 21.

**3. Impartir una clase de asanas** para personas con diferentes características: niveles 1-5, o embarazadas, o ancianos, o niños, etc.

**4. Una tesis escrita de 70 páginas**, guiados por un Acharya, de tema libre pero de especial motivación para el alumno (opcional).

**5. Exposición oral de la tesis**, en su caso.

A pesar de la aparente dificultad de las pruebas, muchos alumnos consiguen superarlas con éxito.

Al finalizar el curso, y tras haber pasado las pruebas finales, los alumnos recibirán el certificado de la Federación Internacional de Yoga Clásico, con la homologación del Consejo Mundial de la International Yoga Federation.

El título conseguido es el de: **YOGUI ACHARYA – Profesor de Yoga y Filosofía Vedanta**



## UN PRECIO ASEQUIBLE A TODOS

- Cada retiro supone un desembolso de 150 €, comidas incluidas.
- Se requiere un pago en depósito de 6 seminarios (900 €) para ser aceptado en el Curso. Incluye el primer y los 5 últimos seminarios, más los derechos de examen y titulación.
- Los siguientes pagos SE REALIZARÁN ANTES DE LOS 10 DÍAS previos a la celebración del seminario.
- Los pagos no son retornables.
- Las ausencias injustificadas o justificadas con menos de 10 días de antelación serán penalizadas con 75 € a descontar del depósito.
- Ver contrato de prestación de servicios formativos adjunto.

## MATERIAL

- Los libros de texto (ver bibliografía)
- Mala (rosario de 108 cuentas – NO de hueso)
- Uniforme TTC
- Cuaderno de notas
- Lienzo de meditación



# Desarrollo del curso

## PROGRAMA DIARIO



### CLASES 90 MIN. CONTROL ASISTENCIA

- 07:00H MEDITACION, KIRTAN, BIENVENIDA
- 08:45H ASANAS:
- 10:45H TE+SNACKS
- 11:00H CLASE I (BHAGAVAD GITA)
- 12:30H CLASE II
- 14:15H BUFFET DE COMIDA INDIA (SATVICA)
- 16:00H CLASE III
- 17:30H TEST 3 PREGUNTAS
- 18:00H ASANAS DOCENCIA
- 19:30H TE+SNACKS 20:00
- 20:00H MEDITACION, KIRTAN,
- 21:15H PRASNOTARA, COLOQUIO

### AGENDA ANUAL 2012

ENE	14-15	JUL	14-15
FEB	18-19	AGO	-----
MAR	24-25	SEP	15-16
ABR	14-15	OCT	06-07
MAY	12-13	NOV	10-11
JUN	16-17	DIC	01-02



# Desarrollo del curso

## PLANTEAMIENTO IDEOLOGICO

Cada Escuela, más o menos acertadamente, marca unos límites que la caracterizan y definen. Por lo tanto, en la nuestra, todo colaborador respetará en nuestro contexto el siguiente planteamiento ideológico:

• **“Vale más un gramo de práctica que una tonelada de teoría” - Swami Sivananda.**

• **El estado natural del ser humano es la salud, por lo tanto, Yoga es salud y equilibrio, no terapia. A la hora de enseñar, sobresale el concepto hipocrático “Primum non nocere”.**

• **Una de las pulsiones más intrínsecas del Ser Humano es la búsqueda de lo Trascendente. Por eso, Yoga es un recurso filosófico, no mera gimnasia.**

• **Yoga es Mística, no comercio.**

• **Yoga no se estudia con la mente, la trasciende.**

• **Este es un proceso liberador y desestructurante; no una acumulación más de información. Una estereovisión, un cambio drástico en la percepción de lo cotidiano, divinizándolo.**

• **Yoga no es erudición, es Sabiduría.**

• **El Yoga de Síntesis de Swami Sivananda afirma que ninguna visión del Yoga es excluyente; se precisa el abordaje multifocal y multidisciplinar bajo el lema: “Unidad en la Diversidad”.**

• **Nadie puede dar lo que no tiene ni enseñar lo que no sabe. Por lo que se requieren las tres garantías:**

o Parampara, o la sucesión discipular iniciática  
o El contexto de la Tradición Védica de la India  
o La fidelidad a los Textos Clásicos

• **Hay una Realidad No-Dual detrás de toda aparente multiplicidad.**

• **La muerte es un pensamiento. Nada Real puede ser amenazado.**

• **La formación del TTC se presenta acotada por el contexto cultural del hinduismo, evitando los sincretismos con otras tradiciones: Chinas, Japonesas, Budistas, Teosóficas, Esotéricas, etc. Reverenciando cualquier otra vía pero ciñéndonos a nuestra tradición.**

## SISTEMA PEDAGOGICO

**1. Se establecerán tutorías a las 15h. de cada día del seminario (atenderán swamis, acharyas y profesores).**

**2. Se ordenarán homeworks para entregar, puntuar y registrar para el mes siguiente. Cada mes de una asignatura, por lo que se recogerán 20 trabajos de un mínimo de 2 folios.**

**3. Se puntuarán, positiva o negativamente, las puntualidades, ausencias e incorrecciones.**

**4. Las clases de âsanas de docencia serán de 180 min.**

**5. Todo alumno tendrá que presentar certificación de Karma Yoga (trabajo altruista) en cualquier ONG a su propia elección (40 h.)**

**6. Todo alumno tendrá que presentar certificación de 60 h. de prácticas enseñando âsanas y pranayama**



## ESTUDIO DE LAS ESTRUCTURAS APARENTES

Los Upadhis, Koshas, Stulas, Shariras.

### ESTRUCTURAS FISICAS

Morfología  
Anatomía Estructural  
Anatomía biodinámica y postural,  
Adaptación a la bipedestación  
Elementos óseos y sistemas neuromusculares  
Articulaciones fundamentales  
Alineación Vertebral  
Visión de las patologías más habituales  
Autocorrección  
Asanas, visión anatómica  
    Para la práctica personal  
    Para enseñar y compartir  
Sistemas  
    Excretor, reproductivo y periné  
    Digestivo y respiratorio  
    Circulatorio, linfático e inmunológico  
    SNC y vegetativo.  
Fisiología  
    Dietética y nutrición  
    Principales nutrientes  
    Visión general de las patologías más comunes  
    Dietas alternativas y ayuno  
    Seguridad, Primeros auxilios

### ESTRUCTURAS ENERGETICAS

Prana y campo electromagnéticos  
Aura: Kirlian y Koraktov  
72.000 nadhis  
Sushumna  
Ida y Píngala  
7 Chakras y granthis,  
Elementos de acupuntura  
Elementos del Reiki  
Pranayama

### ESTRUCTURAS EMOTIVAS

Emociones y Sentimientos  
Deseo  
Inteligencia y pulcritud emocional  
Vairagüia  
Inocencia radical

### ESTRUCTURAS PSIQUICAS

Manas - Chita  
Ajamkara  
Buddhi  
Mente Global

### ESTRUCTURAS KARMICAS

Sincronicidad  
Karma : Sanchita, Agami y Prarabdha

### ESTRUCTURAS ESPIRITUALES

Intuición, Inspiración y Fe  
Estados alterados de Conciencia  
Reencarnación

## LOS MARGAS DEL YOGA

### HATHA YOGA

Pradipika, Geranda, Goraksha  
Dharma

Yama  
Niyama

Asanas

Beneficios de ásanas  
Diferencia con gimnasia

Según el Plano

Flexión  
Extensión  
Rotación  
Inclinación  
Invertidas

Según articulación

Coxofemoral  
Sacroiliaca  
Escapulohumeral, otras  
Vertebrales

Pranayama

Mayores  
Menores  
Meditativos  
Kumbakas

Kriyas, práctica  
Mudras  
Bhandas

Tantra, Nada y Kriya Yoga  
Kundalini Yoga  
Nidra Yoga

### RAJA YOGA

Sutras de Patanjali

### KARMA YOGA

Filantropía  
Desapego  
Inacción-Acción  
Voluntariado  
El Otro

### BHAKTI

La devoción  
Mantra  
Namakaranas, Pujas y Homas  
Yoga y Religión  
Japa Yoga  
Kirtan  
Nada Yoga



## LOS MARGAS DEL YOGA (continuación)

### JÑANA YOGA

Viveka, discernimiento

VEDAS

SRUTI

SMRITI

### Los 6 Dharsanas de los Vedas:

NYAYA, de Gautama Rishi

VAISESIKA, de Kanada Rishi

SAMKHYA, de Kapila Muni

YOGA, de Patanjali Maharishi

PURVA-MIMANSA, de Jaimini

VEDANTA, de Vyasa -Badarayana

Vedanta Dvaita de Madhva

Vedanta Vishista de Ramanuja

Vedanta Advaita de Shankara

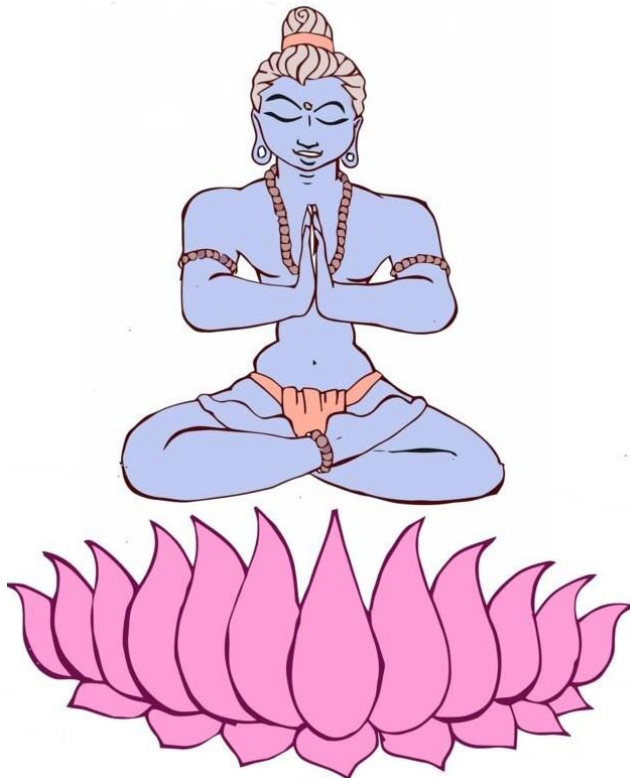
No-Dualidad

Sesha

Nisargadatta

Ramana Maharishi

Sri Ranjit



## ESCRITURAS CLASICAS

### SRUTI

Clasificación de los Vedas

### ARANYAKAS

### UPANISHADS ( sólo 8 en 4 temas)

Mandukya

Isa

Kaivalya

Sarvasara

Brahmabindu

Atharvasira

Kena

Kata

Prasna

Mundaka

Swetasvatara

### PRASHNATRAYA

No son Sruti:

(Brahma Sûtras)

### SMRITI

Clasificación de la Literatura Sagrada

### HATA YOGA

Pradipika

Geranda

Goraksha

Tantra y Kundalini

5 Puntos Básicos

Yoga Nidra

### RAJA SÛTRAS

### BHAKTI

Ramayana

Srimad Bhagavatam

Yoga Vasishtha

### JÑANA

Drig Drisya Viveka

Vivekachudamani

Vedantasara

Atmabodha

Astavakra Gîtâ y Mândûkya Kârik

## INDIA

Historia del Hinduismo  
Mitología  
Tradiciones, cultura védica  
Cocina India  
Música tradicional  
Bharatnatyam (danza sagrada)  
Festividades tradicionales  
Arte de la India  
Geografía, lenguas, lugares

## SANSKRITO

Alfabeto  
Bases gramaticales  
Reglas de Pronunciación  
Principales Mantras  
Ejercicios de escritura  
Glosario

## FISICA

Teoría de la Ciencia  
¿Y tú que sabes?  
Teoría de la Relatividad  
Física cuántica  
Teoría de Cuerdas  
Multiplicidad y Fractales  
Magnitud Tiempo

## PSICOLOGIA

Neuropsicología  
Neurofisiología  
Estados alterados de consciencia  
NDE  
El cuerpo astral y los misterios de la mente  
Parapsicología  
Eros – Tanatos  
Fobias: la muerte  
El embrollo familiar y constelaciones  
Neurosis y Psicosis  
Psicología Transpersonal  
7 Boomikas

## AYURVEDA

Samkya y la visión ayurvédica de la salud  
Doshas  
Panchakarma  
Alimentación  
Hierbas y terapias  
Shirodhara  
Masajes

## PEDAGOGÍA

Tipos de Maestros  
Tipos de alumnos  
Cómo se aprende?  
Cómo se enseña?  
La comunicación  
Metodología didáctica  
Sesiones, clases, tipos, niveles  
Clases para niños  
Clases para embarazadas  
Clases edad de oro

## MAESTROS

Swami Sivananda  
Swami Vishnudevananda  
Otros  
Swami Krishnananda  
Swami Chidananda  
Swami Satchidananda  
Swami Nityananda  
Amma  
Aurobindo  
Krishnamurti  
Ramakrishna  
Vivekananda  
Ramana Maharishi

## OTROS

Introducción al Curso de Milagros  
El Evangelio de los Esenios  
Ascética y Privaciones  
Mística y éxtasis

**El nuevo libro de Yoga. Ed. Integral**

**Bhagavad Gita Swami Sivananda. Ed. E.L.A.**

**Senda Divina Swami Sivananda. Ed. E.L.A**

**El libro de yoga Swami Vishnudevananda. Ed. Alianza**

**Meditación y Mantras Swami Vishnudevananda. Ed. Alianza**

**Concentración y Meditación Swami Sivananda. Ed. E.L.A.**

**Raja Yoga Sutras Patanjali "La Vía de la Realización" (Raphael)**

**Los orígenes del hatha. Vers. Alicia Souto. Ed. E.L.A.**

**Yoga como ciencia Universal. Swami Krishnananda**

**Breve Historia Hinduismo. Javier Ruiz Calderón**

**Drig Drisya Viveka Vedanta Advaita. Sesha**

**Campos de Cognición. Sesha**

**Paradoja Divina. Sesha**

**Eterno Presente. Sesha**

**La Búsqueda de la Nada. Sesha**

**Karma Yoga. Swami Vivekananda**

**Bhakti Yoga. Swami Vivekananda**

**Vivekachudamani Shankara. Raphael. Ed. Edaf**

**Astavakra Gita Vers. Swami Shankarananda**

**Yoga Vasishta Valmiki. Ed. Etnos**

**Mandukyakarika Gaudapada. Ed. Hastinapura**

**Srimad Bhagavatam Vyasadeva. Ed. Bhaktivedanta Book**

**El Evangelio de los Esenios. Papiros Mar Muerto - Qunram**

**Upanishads Coment. Raphael - Arca Sabiduría**

**Anatomía para Movimiento. Calais-Germain**

**Brahma Sutras. Consuelo Martín**

**VedantaSara. Swami Sadananda**

**Mandukyakarika Gaudapada**



## POR IMPERATIVO LEGAL, PARA LA CUALIFICACIÓN PROFESIONAL de INSTRUCCIÓN EN YOGA.

**Familia Profesional: Actividades Físicas y Deportivas**  
**Código: AFD616\_3**

**Competencia general:**

1. Principios filosóficos y éticos del yoga
2. Ejecución de las técnicas combinadas de yoga
3. Ejecución de las técnicas específicas del yoga

**MODULOS FORMATIVOS:**

**MF2038\_3: Ejecutar las técnicas específicas del yoga con eficacia y seguridad. (150 horas).**

**MF2039\_3: Programar las actividades de la sala de yoga de acuerdo a la programación general de referencia. (120 horas).**

Realizaciones profesionales y criterios de realización:

1. Gestión de espacios y recursos materiales en actividades de instrucción en yoga.
2. Programación de sesiones de instrucción en yoga.
3. Evaluación de programaciones de sala en yoga para diferentes tipos de practicantes.

**MF2040\_3: Concretar, dirigir y dinamizar sesiones de instrucción en yoga de acuerdo a las características, necesidades y expectativas de los practicantes. (120 horas).**

**MF0272\_2: Asistir como primer interviniente en casos de accidente o situación de emergencia. (60 horas).**

1. Fundamentos de primeros auxilios.
2. Soporte vital básico en primeros auxilios.
3. Atención inicial a emergencias más frecuentes
4. El botiquín de primeros auxilios.
5. Actuación general ante emergencia colectiva y catástrofe
6. Principios psicológicos y técnicas de comunicación en situaciones de accidente.
7. Principios psicológicos y técnicas de comunicación en situaciones de accidente o emergencia.